

علم نفس

الاغتراب والتطرف نحو العنف

(دراسة نفسية اجتماعية)

تأليف: محمد خضر عبدالمختار

الناشر: دار غريب، القاهرة، 1998.

عرض: عبداللطيف محمد خليفة*

يعد العنف والعدوان ظاهرة بشرية عرفها الإنسان منذ أن خلقه الله سبحانه وتعالى ليعمر الأرض، وذلك عندما قتل قابيل أخاه هابيل، إرضاء لشهوته وطاعة لنفسه. ومنذ ذلك التاريخ تعددت مظاهر العنف وتنوعت واشتدت آثارها.

وانشغل المفكرون والفلاسفة منذ وقت بعيد بتفسير سلوك العدوان والعنف، وانقسموا في ذلك إلى فريقين: أحدهما يرى أنه سلوك غريزي، وأن الإنسان شرير بطبعه، ويرى الفريق الثاني أن الإنسان خير بفطرته، وأن العدوان سلوك مكتسب اجتماعياً. وعندما أرسل «أينشتاين» إلى فرويد - بعد الحرب العالمية الأولى - يسأله عن الطرق التي يمكن للإنسان من خلالها أن يتجنب أهوال الحرب، وما يمكن أن يقدمه التحليل النفسي وعلم النفس في مجال الوقاية من اشتعال الحروب مستقبلاً، كان «فرويد» شديد التشاؤم في إجابته عن «أينشتاين»، فذكر له أن الميل إلى التخريب والعنف نزعة غريزية في الإنسان، ومن ثم يصعب الحد من هذه الغريزة، وفي مقابل ذلك نجد أن البعض - أمثال وليم ماكدوجل - يرى إمكانية تهذيب غريزة حب القتال. كما أوضحت الباحثة الأنثروبولوجية «روث بندكت» - أن الحرب ليست تعبيراً عن غريزة القتال، مستشهدة في ذلك بأن بعض القبائل - مثل الإسكيمو - لا يعرفون معنى الحرب ولا يمارسونها.

* أستاذ مساعد (Associate Prof.) قسم علم النفس، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة الكويت.

وبات العدوان في العصر الحديث ظاهرة سلوكية واسعة الانتشار، تكاد تشمل العالم بأسره. ولم يعد قاصراً على الأفراد، بل اتسع نطاقه ليشمل بعض الجماعات في إطار المجتمع الواحد، بل بعض الدول والحكومات، وهو ما يلاحظ في مختلف أشكال العنف والإرهاب والتطرف، التي تسود مناطق كثيرة من العالم حالياً، وأصبحت صورته أكثر شدة وحدة وتكراراً.

لذا تزايدت في السنوات الأخيرة الدراسات والبحوث التي تتناول وصف بعض أنواع العنف والعدوان وتفسيرها، وأساليب التحكم فيها.

والدراسة التي نعرض لها محاولة لفهم وتفسير ظاهرة التطرف نحو العنف على ضوء الاغتراب، والتي قدمها المؤلف في كتابه الذي يقع في 255 صفحة، وينقسم إلى بابين: اختص أولهما بالإطار النظري، وعرض الآخر للدراسة الميدانية ونتائجها.

ويعرض الباب الأول للإطار النظري للدراسة في أربعة فصول، ناقش الفصل الأول مشكلة الدراسة، حيث ربط الكاتب بين الاغتراب والعنف موضحاً أنه عندما يغترب الشباب يواجه خيارات ثلاثة هي: الانسحاب من الواقع، والرضوخ والاستسلام للنظام القائم والتعاون معه قهراً، والتمرد الفردي أو العمل الثوري. وأوضح المؤلف أن البحث يسعى إلى تحديد ما إذا كان الفرد المغترب عنيفاً أم هو انسحابي سلبي، وهل الفرد العنيف مغترب أم أنه يسعى إلى العنف محاولة منه للتغلب على مشاعر الاغتراب.

واعتبر الكاتب أن مظاهر الاغتراب (التمثلة في «الأناملية» - التبلد - الانعزال - العجز - الوحدة - الانفصال - اللامعيارية - التشيؤ..... الخ) تعتبر مدخلاتٍ للآفات المرضية التي تزايدت في الآونة الأخيرة، مثل انتشار تعاطي المخدرات، والتطرف والإرهاب الديني والسياسي، والعنف والعدوان.... الخ.

وجاء الفصل الثاني بعنوان سيكولوجية الاغتراب، وعرض فيه المؤلف للجذور الفلسفية لمفهوم الاغتراب، وكيف أن المحاولات الفلسفية التي مر بها هذا المصطلح كانت القاعدة الأساسية التي ولد وترعرع فيها عبر مراحل زمنية متتالية، لدى عديد من الباحثين بدءاً من منتصف القرن العشرين. وأشار المؤلف إلى الكيفية التي أخضع بها هذا المفهوم للقياس النفسي، ثم عرض لعدة أنواع من الاغتراب: الاغتراب السياسي والنظريات المفسرة له، والاغتراب الاقتصادي، والاغتراب

النفسى، والذي اعتبره شكلاً من أشكال الانفصال عن الذات أو الآخرين، حيث يشعر الفرد بالعجز واليأس والقلق واللامبالاة والانسحاب والتبلد، وغيرها من المشاعر السلبية التي تهدد هويته وكيانه.

وتناول الفصل الثالث العنف بوصفه ظاهرة نفسية اجتماعية. وناقش فيه المؤلف ما إذا كان العنف غريزة إنسانية أم أنه سلوك متعلم من خلال البيئة المحيطة. وانتهى إلى أنه سلوك متعلم تسهم التنشئة الاجتماعية في تكوينه وتشكيله، إضافة إلى عدة عوامل أخرى، مثل الحرمان النسبي (حيث التفاوت المدرك بين توقعات الأفراد القيمة وقدراتهم)، والإحباط ومشاعر الانسحاب والاعتراب، جميعها تؤثر بشكل أو بآخر في ظاهرة العنف والعُدوان. وأوضح المؤلف أن هناك عدة عوامل تسهم في العنف السياسى بوصفه ظاهرة عالمية، منها نقص المشاركة في اتخاذ القرارات، ورفض التبعية السياسية، والفرغ السياسى لدى الشباب، وعدم الاعتراف بالنظام السياسى القائم. وربط المؤلف بين الاعتراب السياسى والتمرد والعنف والشعور بالظلم.

وقدم المؤلف في الفصل الرابع عرضاً للدراسات والبحوث التي تناولت العنف والاعتراب، وما توصلت إليه من نتائج، وذلك على ضوء تقسيمه لها إلى ثلاثة أقسام: اختص أولها بالدراسات التي تركزت على قياس الاعتراب، وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية والاجتماعية والسياسية. وتناول القسم الثانى الدراسات التي اهتمت بالعنف، من حيث هو ظاهرة تلقائية / جماعية، وعلاقته بوسائل الإعلام، والعوامل المؤدية إلى العنف. أما القسم الثالث والأخير من الدراسات فتركز على العلاقة بين الاعتراب والعنف.

أما الباب الثانى من الكتاب فجاء بعنوان: الدراسة الميدانية ونتائجها، واشتمل على ثلاثة فصول. وعرض المؤلف في الفصل الخامس منها للإجراءات المنهجية للدراسة، وفيه أوضح المنهج المستخدم، والفرض العام للدراسة والمتمثل في وجود علاقة سالبة أو موجبة دالة بين الاعتراب والعنف، كما عرض لمفاهيم الدراسة وهي: الاعتراب، والعنف، والتطرف. أما عينة الدراسة فتكونت من 337 مبحوثاً من الذكور: 226 مبحوثاً من وجه قبلى (صعيد مصر)، 111 مبحوثاً من القاهرة، تتراوح أعمارهم بين 20 و34 سنة، من مستويات تعليمية ومهنية مختلفة. واشتملت الأدوات المستخدمة في هذه الدراسة على مقياسين هما مقياس الاعتراب، ومقياس العنف.

وفي الفصل السادس من الكتاب عرض الباحث لنتائج هذه الدراسة، فيما قدم في الفصل السابع مناقشة عامة لهذه النتائج. وبوجه عام كشفت هذه الدراسة عن عدة نتائج مهمة، كان من بينها أن العلاقة بين الاغتراب والعنف علاقة دالة سالبة - بالنسبة إلى شرائح عينة الدراسة - ما عدا شريحة الفلاحين، فلم تصل هذه العلاقة السالبة إلى مستوى الدلالة الجوهرية. وعزا الباحث ذلك إلى الظروف الاجتماعية والبيئية التي يعيشها أفراد هذه الشريحة، حيث النظام السكوني المقفل، فالحياة الزراعية حياة بسيطة وبدائية ويغلب عليها الطابع الروتيني.

وعلى الرغم من أن هذه العلاقة تبدو مقبولة، فإن فحواها يدل على أن العنف محاولة للتغلب على الاغتراب، كما أن مشاعر الخضوع والاستسلام قد تقود الفرد إلى الانفجار ومحاولة قهر العبودية والاستسلام بالتدمير والتخريب والعنف. وانتهت هذه الدراسة إلى أن مشاعر الاغتراب أكثر انتشاراً بين شرائح (الطلاب - المدرسين - الخريجين - الموظفين) مما يؤكد أهمية التعليم ودوره المؤثر في وعي هذه الشرائح، كما أن المثقف أكثر اغتراباً نظراً لوعيه بما يدور حوله من تناقض وصراع، في حين انخفضت مشاعر الاغتراب لدى شريحة الفلاحين، تليها شريحة الحرفيين، مما يبين أن البيئة والحرفة وطبيعة العمل تؤدي دوراً مهماً في تشكيل وعي الأفراد وشخصيتهم. وأظهرت النتائج أن شريحة الحرفيين والفلاحين أكثر عنفاً من باقي الشرائح.

وتبين أن أفراد الوجه القبلي أكثر عنفاً من الأفراد الذين يعيشون في القاهرة، في حين تزايد الاغتراب لدى أبناء القاهرة عن أبناء الصعيد.

وبوجه عام يعد هذا الكتاب الذي نعرض له من الكتب المهمة التي يحتاج إليها القارئ العربي، فهو يسد ثغرة في مجال الدراسات النفسية، ويعالج قضية في غاية الأهمية والخطورة، وهي قضية العنف والاغتراب. وقد عالجه الباحث بشكل علمي ومنهجي دقيق. ومع ذلك فإن هناك بعض الملاحظات التي تؤخذ على الدراسة التي يتضمنها هذا الكتاب، منها أن الباحث عرض لأنواع مختلفة من الاغتراب، من دون أن يربط بينها باعتبارها تمثل توجهات نظرية تتكامل مع بعضها بعضاً في إطار عام يسهم في تفسير ظاهرة العنف في علاقتها بالاغتراب. كما خلص الكاتب إلى اعتبار العنف ظاهرة نفسية اجتماعية وأنه ليس غريزة فطرية، وهو استنتاج معقول له ما يسوغه، وكان من الأجدي أن يعرف بشيء من التفصيل للتوجه البيولوجي والدراسات

التي أجريت في هذا المجال، حتى يبرز دور العوامل البيولوجية مقابل العوامل الاجتماعية والثقافية. لوحظ أيضاً أن الباحث لم يقدم في مناقشته للنتائج شيئاً عن التحليل العملي الذي عرض لنتائجه في الجزء الخاص بالأدوات المستخدمة في دراسته، وهي نتائج في غاية الأهمية تكشف عن الأبعاد التي ينتظمها كل من العنف والاعتداء. ويؤخذ على المؤلف أيضاً عند مناقشته لنتائج الدراسة - أنه اكتفى بنتائج دراسته، ونتائج الدراسات الأخرى التي أجريت في هذا المجال، ولم يمتد إلى محاولة تفسير نتائجها على ضوء النظريات المختلفة التي عرض لها، مثل نظرية المساواة الاجتماعية، ونظرية الفشل الشخصي، ونظرية العزلة الاجتماعية، ونظرية الحرمان الاجتماعي. وكان من الممكن أن تسهم هذه النظريات في تفسير ما توصل إليه الباحث من نتائج بشكل أفضل يزيد من أهمية البحث وفائدته المرجوة.

وهذه الملاحظات لا تقلل بأي حال من الأحوال من أهمية الدراسة التي قدمها المؤلف في كتابه، ولا نزال في حاجة إلى المزيد من الدراسات العلمية بوجه عام والنفسية بوجه خاص، لفهم سلوك العنف والعدوان وتفسيره، وإمكانية التحكم فيه والتنبؤ به. فسلوك العنف أبعاده كثيرة وشديدة التداخل والتعقيد والتركيب، والكشف عن هذه الأبعاد النفسية والاجتماعية والاقتصادية والدولية من شأنه التقريب بين أصحاب القرارات من القيادات السياسية والاجتماعية والعلماء، سعياً نحو تحقيق الأمن والسلام بين البشر جميعاً.

الذكاء الوجداني

تأليف: دانيال جولمان

مراجعة: عادل شكري محمد كريم*

يتكون كتاب الذكاء الوجداني Emotional Intelligence تأليف دانيال جولمان Daniel Goleman من خمسة أجزاء و(16) فصلاً وخمسة ملاحق إضافة إلى فهرس منفصل، ويقع في 413 صفحة. تدور الأجزاء الخمسة حول المنح الوجداني

* أستاذ مشارك (Associate Professor)، كلية التربية للمعلمين، سلطنة عمان.

وكيفية نموه، وطبيعة الذكاء الوجداني وتطبيقاته، والأمية العاطفية والمعرفة الوجدانية، وعرض لعدد من النماذج والبرامج الخاصة بتحسين المهارات الوجدانية والقدرات الاجتماعية.

ويتناول الكتاب عددا من العناصر، منها الانفعالات والنمو العاطفي وجذور التعاطف وكيفية كشف التعاطف، والحياة من دون تعاطف والتحليل العصبي للتعاطف والعدوى العاطفية، والذكاء الوجداني وأهمية العواطف بالنسبة إلى الصحة والقوة الشافية للدعم الوجداني، واكتساب أساسيات العاطفة، وانقراض العواطف، وأبجدية الذكاء الوجداني وإعادة التعليم الوجداني لذوي الاضطرابات التالية للصدمة، والمخ الانفعالي والمخ التفكيرى والأمية الوجدانية وتعلم العواطف، وبرنامج الوعي الذاتي الوجداني وخصائص العقل الوجداني. كما تناول أنواع الذكاءات المتعددة، مثل الذكاء الاجتماعي والشخصي والوجداني والتحصيلي والجماعي. واستعرض الحالة المزاجية والاكتئاب والإحباط والتفاؤل والتشاؤم والضغط والتعاسة والابتهاج والوحدة والغضب والخوف والقلق والمشاعر العدوانية.

واهتم المؤلف بالجانب التطبيقي للذكاء الوجداني، مثل كيفية التدريب على بناء صداقات ناجحة، وأهمية (وكيفية) استخدام الذكاء الوجداني في العلاجات الطبية وإدمان المخدرات والكحوليات واستمرار الحياة الزوجية وترويض المشاعر وتحسين المهارات الوجدانية وتحسين القدرة الاجتماعية وحل الخلافات وتحسين مهارات العمل والعلاقات وفنون التعامل الاجتماعي وإعادة التعليم الوجداني... إلخ.

يستعرض هذا الكتاب الذكاء الوجداني من خلال الحديث عن ماهية الانفعالات، والفرق بين عقلين هما العقل الوجداني أو المخ الوجداني، والعقل التفكيرى أو المخ المفكر، وجعل الأول سابقاً على الثاني، وأنه كلما زادت كثافة الإحساس وتركيزه زادت سيطرة العقل العاطفي بلا فاعلية للعقل المفكر، ودوره يأتي بعد ذلك عندما يقوم بتنقية هذه الأحاسيس، ولكن يعمل العقلان عادة في انسجام دقيق لقيادتنا عبر الحياة، وهناك توازن بينهما.

ثم يتناول المؤلف ما أسماه الاحتياج العاطفي وجذور التعاطف والأمية

العاطفية، ولحظات الانفجارات العاطفية، ويعتبر أن النخاع الشوكي هو أساس العواطف كلها، وهو كذلك الحارس العاطفي ومركز الذاكرة العاطفية، وهو الذي يعطينا الإحساس بالحب أو الكره، بل قد يرسل أحياناً رسائل قديمة وعاجلة ومهجورة تجعل الفرد يتصرف في إطار هذه الرسالة العاجلة.

ويرى أن العقل لا يستطيع أن يعمل بكفاءة من دون الذكاء الوجداني، وهو نتاج تفاعل بين النظام العضوي والقشرة العصبية والنخاع المستطيل والفصوص الأمامية للمخ، وكلما نجح التفاعل زاد مستوى الذكاء الوجداني والقدرة العقلية، وأن للذكاء الوجداني مجموعة من الخصائص، مثل القدرة على إثارة الذات، والثبات في مواجهة الإحباطات، والتحكم في المشاعر، وضبط الحالة المزاجية، ومنع الضغط من التأثير على التفكير، والتمسك بالأمل.

ويتحدث المؤلف عن أنواع الذكاءات المتعددة ونظرية الذكاء المتعدد لجاردنر، ونظرية الذكاء العاطفي الوجداني «لبيتر سالوفي وجون ماير»، ويستعرض تعريف «سالوفي» للذكاء الوجداني. ويشير إلى أنه يتكون من خمس نقاط هي معرفة عواطف الشخص (الوعي بالذات)، التحكم في المشاعر، إثارة الذات وتحميسها، معرفة مشاعر الغير، التعامل مع العلاقات.

ويحلل المؤلف بعض الانفعالات، مثل الغضب والقلق والحزن والاكتئاب والحالة المزاجية، ويتحدث عن تأثير الضغط العاطفي والتشوشات الاجتماعية في الحياة العقلية، وعن ضعف العلاقة بين الذكاء الوجداني والذكاء الأكاديمي «التحصيل». ويرى أن الحالات المزاجية السيئة تنحرف بنا في اتجاه سلبي، مما يجعلنا نتفاعل بخوف وحذر فتعوق التفكير الصافي. وتحدث عن حالة التدفق التي ينساب فيها كل شيء من دون إرادة، وهذه الحالة من أنواع الذكاء الوجداني.

ويستعرض المؤلف بعض الجوانب التطبيقية المهمة للذكاء الوجداني في مجال الحياة الزوجية والعمل والإيمان والجريمة والتعلم والتعليم... إلخ. ثم يعرض في النهاية لعلم الوعي الذاتي إضافة إلى برامج لتنمية المهارات الوجدانية وحل الخلافات والتعلم الاجتماعي والوجداني... وغير ذلك.

ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها

تأليف: علي عسكر

الناشر: دار الكتاب الحديث، الكويت 2000، 262 صفحة.

عرض: فريح العنزي*

يتناول هذا الكتاب ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها تحت عنوان الصحة النفسية والبدنية في عصر التوتر والقلق، ويشتمل على سبعة فصول ويقع في (262) صفحة من القطع المتوسط. يناقش الفصل الأول مفهوم الضغط النفسي، والخبرات الحياتية، وأبعاد الضغط النفسي ودراسة لبعض الرواد في مجال الضغوط فضلاً عن رسومات وأشكال معبرة عن إدراك الفرد للمثيرات التي يتعرض لها. وينتهي المؤلف الفصل الأول باختبار عن ردود الفعل من وضع (Truch, 1980)، ويتكون الاختبار من 18 عبارة تتناول مشاعر الضغط والتوتر النفسي للمفحوص. وينتقل الباحث إلى الفصل الثاني متناولاً فيه البعد الفيزيولوجي للضغوط، حيث يستعرض أعراض الضغوط مثل الأعراض الجسمية، والانفعالية، والفكرية أو الذهنية والأعراض الخاصة بالعلاقات الشخصية، ويردف ذلك بالأجهزة الحيوية المرتبطة بالضغوط مبيناً أهمية الجهاز العصبي في جسم الإنسان، وبخاصة القسم المعروف بالجهاز العصبي المركزي The Central Nervous System الذي يشتمل على الدماغ والنخاع الشوكي اللذين يتمركز فيهما معظم الخلايا العصبية الموجودة في جسم الإنسان، والقسم الآخر هو الجهاز العصبي الفرعي أو الخارجي The Peripheral Nerrous System. وبين الباحث أهمية جهاز الغدد الصماء، الجهاز المنظم الآخر الذي يعمل مع الجهاز العصبي لحفظ حالة التوازن عند الإنسان.

ويبرز عنواناً يتناول ضرورة الاستماع إلى الجسم، وهو تعبير مجازي كما يذكر، ويقصد به أن يستجيب الفرد للإشارات التي تصدر عن جسمه، وأن يقوم هذا

* أستاذ مشارك (Associate Prof.) ورئيس قسم علم النفس، كلية التربية الأساسية، الكويت.

الفرد بعمل يؤدي إلى التحكم في مصادر الضغوط السلبية للعودة إلى الحالة السوية.

ويتضمن الفصل الثاني تقديم مقياس متدرج للحمل الزائد والحمل المنخفض، والحالة المثالية من الضغط، ويدلل على ذلك في شكل مقتبس من مرجع علمي (Girdano et al 1997).

وينهى الفصل باختبارين هما اختبار ذاتي للإشارات المتعلقة بالضغوط، وهو مقتبس من (Sehnert, 1981) مع بعض التعديل من المؤلف، واختبار جودة الحياة وهو مقتبس من (Eliot 1994) مع بعض التعديل من المؤلف. والاختباران جيدان ولكن لم يوضح المؤلف الألية التي من خلالها تمت عملية التعديل، حيث إن هناك محاذير علمية وضوابط يجب اتباعها حين يجري التعديل وفق البيئات الاجتماعية والتي تتفاوت من بيئة إلى أخرى.

وينتقل الباحث إلى الفصل الثالث متحدثاً عن العوامل النفسية الاجتماعية المسببة للضغوط، وتناول أربعة منها مبيناً تعريفها وأبعادها وأساليب التعامل معها من جانب الفرد. والعوامل هي التكيف، والإحباط، وزيادة الحمل، والحرمان الحسي، وضمن تلك العوامل كيفية التعامل مع كل منها. وختم هذا الفصل باختبارين ذاتي لطلبة المرحلة الجامعية، واختبار ذاتي لتحديد درجة الإحباط.

ولعل ما يؤخذ على المؤلف في الفصل الثالث هو اقتصره على أربعة عوامل فقط، وكان يمكن أن يوسع دائرة العوامل النفسية والاجتماعية إلى أبعد من ذلك. ومحتوى هذا الفصل لا يحقق إلا جزءاً يسيراً من العنوان الأساسي.

أما الفصل الرابع فقد تناول العوامل المهنية المسببة للضغوط، وعرف فيه العمل، والضغط في مجال العمل وعوامل تتعلق ببيئة العمل الاجتماعية والمادية (الفيزيائية).

واستعرض بإيجاز صراع تعارض الدور، وغموض الدور، وطبيعة العمل، وزيادة الحمل الوظيفي، وقلة الحمل الوظيفي، والدوام/المناوبة، والمسؤولية عن الآخرين، والمناخ التنظيمي/المؤسسي... إلخ. وأشار إلى البيئة المادية وعناصرها مثل الحرارة، والإضاءة، والضوضاء، وتصميم المكتب، ثم كتب عن الآثار المترتبة على الضغوط المهنية ووضع إطاراً تصورياً لها. وتناول المؤلف الاحتراق النفسي بوصفه مشكلة مصاحبة للضغوط. وضمن هذا الموضوع اختباراً يقيس الاحتراق

النفسية. ووضع خطة لكيفية تفادي الاحتراق النفسي والأساليب الوقائية. وأنهى الفصل الرابع باختبارين أحدهما عن تحديد أعراض الضغوط المهنية، وهو مقتبس من (Davis et al 1997) مع بعض التعديل من المؤلف، والاختبار الآخر هو: حلل عملك الحالي، وهو مقتبس من Paul Sterens 1995 مع بعض التعديل من المؤلف. ونشير إلى المعايير التي تم على ضوءها التعديل لأهميتها السيكومترية والمنهجية. وتناول الباحث في الفصل الخامس الشخصية والضغوط، موضحاً ماهية الشخصية وتعريفاتها، وعلاقة الشخصية بالضغوط، واستعرض عدداً من سمات الشخصية مثل الصلابة النفسية، والكفاية الذاتية، والتفاؤل، ونمط «أ» من السلوك، ومفهوم الذات، والقلق. وأنهى الفصل بقائمة السلوك الاندفاعي، وهي مقتبسة من (Truch, 1980) مع بعض التعديل من المؤلف، واختبار نمط الشخصية وهو مقتبس من (Luthans, 1992) مع بعض التعديل من المؤلف.

ومن الملاحظات التي يمكن الإشارة إليها في هذا الفصل وغيره من الفصول أفضلية استعانة المؤلف ببعض المقاييس العربية، والتي نعتقد أنها أكثر قرباً لسلوك القارئ العربي مع اهتمامنا كذلك بالمقاييس الأجنبية لمقاصد منهجية.

وانتقل الباحث في الفصل السادس إلى الأساليب الشخصية للتحكم في الضغوط. ومن يقرأ هذا الفصل سيتعرف إلى برامج تطبيقية في إعادة البرمجة الذهنية، والتصور الذهني والتي ينضوي تحتها التقييم الذهني، وإعادة ترتيب الأفكار، والتدريب أو الإعادة، وتمارين الأصابع الخمسة، ثم تناول الأساليب الذهنية البدنية التي تشمل التأمل، والاسترخاء التدريجي / التقديمي.

وضمن الباحث عدداً من الأشكال والرسومات لتمرين الاسترخاء السريعة والضغوط والتنفس والطريقة المثلى في التدريب للتخلص من ضغوط الحياة. واستعرض الفصل الخامس النشاط البدني المنتظم، والمشي التأملي، والتغذية وأنهى الفصل باختبارين عن مدى الاستفادة من مزاوله النشاط الرياضي (وضع كاظم جابر 1997)، واختبار السلوك الصحي وضع (Truch, 1980) مع بعض التعديل من المؤلف.

وكان مسك الختام الفصل السابع الذي تناول الخصائص النفسية للأداء الأمثل (التحكم في الضغوط في المجال الرياضي). ويعد الفصل برنامجاً تطبيقياً في المجال الرياضي ويحتوي على موضوعات مهمة مثل التحكم في الاستثارة،

وأبرز الأساليب المستخدمة من قبل مستشاري التحكم في الضغوط والعائد الحيوي، والتوليد الذاتي، والإزالة المنتظمة للحساسية، والتوقف الفوري عن الاسترسال في الأفكار السلبية، والتصور الذهني. وفي النهاية أورد المؤلف طرق تفسير الاختبارات الذاتية الواردة في فصول الكتاب (مفاتيح التصحيح).

وفي النهاية نقول إن مزايا الكتاب كثيرة أهمها ترجمة ضغوط الحياة إلى أساليب يمكن مواجهتها إذا ما اتبعت طرائق مناسبة من قبل المختصين، وتوظيف المؤلف بعض الاختبارات الذاتية للكشف عن الضغوط ومصادرها.

ويعتبر الكتاب إضافة علمية قيّمة تشبع شغف القارئ العربي عن الضغوط التي تواجهه في عصر يسوده التوتر والقلق.

